

Por Lillian E. Agosto Maldonado

Especial para Suplementos

Luisa Martínez tiene 59 años y una situación que al menos un 10 % de los pacientes con diabetes padecen: sus niveles de azúcar están descontrolados. Aunque asegura hacer ejercicios y mantener un plan nutricional adecuado, Martínez ha notado algunas incongruencias relacionadas con su mal. La más común es que recientemente va con más frecuencia al baño.

El patrón que presenta Martínez ocurre con poca frecuencia. Sin embargo, puede representar una preocupación que muchos de los pacientes con diabetes tienen.

Para el doctor Luis Raúl Ruiz Rivera, esta situación tiene prevalencia en las mujeres. Entre los síntomas más comunes están: la infección de orina, el despertar de noche a orinar, las infecciones vaginales y la pérdida de peso inadecuadamente.

El especialista estableció que se debe conocer qué está haciendo el paciente para llevar su enfermedad y sus consecuencias.

"En una situación así, hay que revisar la dieta, específicamente el conteo de carbohidratos, con la nutricionista. Hay que revisar si está logrando sus 150 minutos de caminar a la semana", detalló el endocrinólogo y presidente de la Sociedad Puertorriqueña de Endocrinología y Diabetología (SPED).

Otro factor importante, según especificó, es tener en cuenta cuáles medicamentos está tomando el paciente para tratar su diabetes. Esto, vinculado a la dieta y el plan de ejercicios del paciente, es la base del control o descontrol de la enfermedad.

"Debemos tener una revisión completa de los medicamentos a la luz de que hoy en día tenemos un grupo de ellos excelentes para un mejor control. Esto no necesariamente implica aumentar la insulina o cambiar medicamentos. Se trata de buscar la manera de ver qué toma el paciente y si cumple con los criterios de prevención y cuidado", explicó Ruiz Rivera.

El especialista expresó que para monitorear exitosamente el desarrollo de la enfermedad, cada paciente debe recurrir a un chequeo o prueba de azúcar diario en su casa. Estas pruebas, detalló, no solo deben hacerse en ayuna, también dos horas después del desayuno, almuerzo o cena.



Ajustes necesarios

Sin embargo, existe una manera de develar los resultados en promedio del registro de los niveles de azúcar del paciente durante los últimos tres meses.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), establecen que "la prueba de A1c, que también se conoce como prueba de hemoglobina glicosilada, A1c o HbA1c, es una simple prueba que mide el promedio de los niveles de azúcar en la sangre de los últimos tres meses".

Conocida popularmente como "la prueba chota", puede revelar un descontrol por parte del paciente. Los CDC especifican que la prueba se hace en el consultorio de un médico o en un laboratorio con una muestra de sangre que se obtiene mediante la punción de un dedo o del brazo.

Esta prueba es de costumbre para los pacientes con la condición, pues

mide el desarrollo de sus niveles de azúcar en los pasados tres meses. Sin embargo, también puede funcionar para detectar señales previas a la enfermedad o, por primera vez, su padecimiento.

Los CDC indican que de obtener un resultado de 5.7 a 6.4 %, se diagnostica que el paciente sufre de pre-diabetes. Sin embargo, si el paciente supera el 6.5 %, ya se le considera diabético.

NAVIDAD = DESCONTROL

La norma para muchas personas con diabetes en la época navideña es descontrolar sus niveles de azúcar con una ingesta gastronómica. Dados los escenarios de festividades en Puerto Rico, el paciente de diabetes cuenta con mayores probabilidades de alcanzar altos niveles de azúcar en su sangre.

Para atender esta situación, en esta

temporada es sumamente importante visitar una nutricionista y dietista que ayude a los pacientes a mantener un ritmo saludable de consumo de alimentos. Los tradicionales pasteles, el arroz con gandules, el lechón asado y los postres como el flan, el tembleque o el arroz con dulce son algunos de los predilectos en la isla durante la época navideña.

"El asunto debe ser concienciar sobre las cantidades que deben consumirse de cada grupo de alimentos porque con prohibirlo, no hacemos nada. Se trata de ver cómo el paciente entienda las cantidades que debe comer para llevar el control de su condición", dijo el doctor.

Por experiencia del médico, la mayoría de los pacientes después de

CONOCER A FONDO LA DIABETES Y CÓMO SE MANIFIESTA EN TU CUERPO, TE PERMITIRÁ DISFRUTAR DE LAS NAVIDADES [SIN REMORDIMIENTOS]

Navidad, están descontrolados. "Ese descontrol tiene repercusiones que efectivamente las sufrimos meses después. El paciente a la larga tiene problemas de la visión y el corazón, amputaciones, entre otras consecuencias y complicaciones crónicas de la diabetes", añadió.

Entre las mayores consecuencias de la diabetes están: pérdida de visión, desarrollo de úlceras, descontrol de la presión arterial y colesterol, fallos cardíacos y renales y amputaciones, entre otros.

La solución para este descontrol festivo radica en la prevención y orientación previa sobre el consumo adecuado de alimentos y el uso correcto de medicamentos para tratar la enfermedad.

Según Ruiz Rivera, ante la gran incidencia de diabetes en Puerto Rico, se exhorta a las personas a darle seguimiento a su salud visitando especialistas que puedan orientarles.

"La diabetes es la tercera causa de muerte en Puerto Rico. Factores como la alimentación, la falta de ejercicio y la genética contribuyen a que la diabetes se manifieste. Es necesario que el paciente se cuide, que vaya a una nutricionista y se oriente", puntualizó.